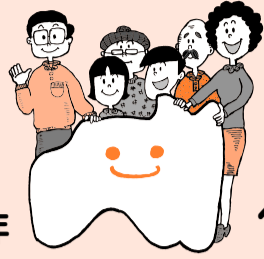


# きらり健康生活協同組合



2023年 10月号

# いのちの炎

〒960-8055 福島市野田町1丁目15番12号  
TEL 024-531-6262 FAX 024-531-6333  
URL <https://www.kirari-hcoop.com/>  
e-mail [seikyou@kirari-hcoop.com](mailto:seikyou@kirari-hcoop.com)

●発行人/専務理事 柿沼 充  
●編集人/「いのちの炎」編集委員会



(スマートフォン専用)



## 生協の現況

2023年8月31日現在

- ★組合員数.....20,900名
- ★出資総額.....653,611,000円
- ★一人平均出資額.....31,273円

### 東伊達ブロック 文知摺観音

小倉百人一首の歌枕の地であり、松尾芭蕉、正岡子規などが訪れた場所。境内には観音堂、多宝塔、もちずり石、資料館「伝光閣」などがある。



### 北ブロック 十六沼公園



福島市北西部の大笹生に位置する十六沼に隣接した公園。多数のスポーツ施設・体育館と遊具施設からなどで構成されている。沼の周りにはベンチや歩道があるので、ゆっくり歩くのに適している。また、少し足をのぼすと中野不動尊があり、こちらの紅葉もおすすめ。



詳細な地図は二次元コードを読み込んで見てください。



福島市 国見町 桑折町 伊達市



### 中西ブロック あづま総合運動公園

言わずと知れたあづま総合運動公園のイチョウ並木。陸上競技場から大駐車場に至る園路には、116本のイチョウが植えられている。例年10月下旬からライトアップされるので夜のウォーキングもまた雰囲気違って楽しい。



### 南ブロック 黒岩虚空蔵尊 満願寺

「黒岩の虚空蔵様」として親しまれ、約1200年前に山中大納言植久公が、虚空蔵菩薩を安置したのが始まり。高台にある境内から見下ろす阿武隈川の眺めは、一見の価値あり。



夏の厳しい暑さが和らぎ、過ごしやすい季節になってまいりました。外に出て身体を動かしませんか?各地域のおすすめ紅葉スポットを載せました。ぜひ歩いてみてください。



## 〈ウォーキングサポーター養成講座〉

ケガをしにくい歩き方、ウォーキングをしたらこんないいことがあるよ!などを学べる講座です。「これから歩いてみたい」という方も「今歩いているけど改めて学びたい」という方もぜひ受講してください。  
\*依頼があれば出張講座も可能です!!

## 〈ウォーキングイベント各種開催予定〉

- |                       |                      |
|-----------------------|----------------------|
| <b>飯坂温泉街ウォーキング</b>    | 中西ブロックウォーキングイベント     |
| ●とき: 10月21日(日) 10:00~ | ●とき: 11月9日(木) 10:00~ |
| ●ところ: 飯坂温泉街           | ●ところ: 阿武隈急行に乗って梁川町へ  |

\*どちらも事前の申し込みが必要です。  
\*予約・お問合せ先: ☎526-1515 (地域保健部)

## 検診は健康づくりの第一歩。 今年の検診、受け忘れていませんか?

### 市民検診

令和5年6月1日~令和5年10月31日

### 乳がん検診・子宮頸がん検診

令和5年6月1日~令和5年12月31日までとなります。

予約・空き状況に関しては、各事業所へお問い合わせ下さい。

### 各診療所: お問い合わせ先

- |                                    |   |
|------------------------------------|---|
| ●須川診療所<br>野田町一丁目12-72 TEL 531-6311 | ●せのうえ健康クリニック<br>瀬上町字四斗蒔1-6 TEL 554-5757 |
| ●上松川診療所<br>北沢又字番匠5 TEL 558-1111    | ●とやのクリニック<br>鳥谷野字宮畑64-1 TEL 544-1122    |

皆さんは「ポリスマール」をご存じですか? 「ポリスマール」とは、警察が発信する防犯メールで、地域住民への情報提供や注意喚起を行っています。内容は、県内で発生したなりすまし詐欺情報、犯罪情報、不審者情報、防犯情報、交通安全情報、防災情報、お知らせ等です。

例えば、今年には熊の出没・遭遇が多いですね。「あ!野生のクマがとびだしてきた!」といった件名で出没情報が配信されたりもします。(ポケオン風!) もし、熊と出会ったらどうしたらいい? 熊スズをつけて公園に行こうか。など、子どもと生活の知恵を学ぶ良い機会になっています。

他にも、行方不明になった高齢者の情報提供のお願いの配信もあります。無事発見のメールが来たときは見つかって良かったねと胸をなでおろします。

「ポリスマール」は情報を得る手段ですが、これを見ることで近所さんや身近な人と共有し、周りに対する意識を向上させる大切な機会になります。子どもから高齢者まで皆が安心安全に暮らし続けるための手助けになるのではないのでしょうか。是非、登録してみてください。(Y・K)

# 広がる うたごえ広場

新型コロナウイルス感染症が5類に移行されてから、きらり健康生協のうたごえ広場がたくさん増えました。

以前は8月26日で142回を迎えた上松川のうたごえ喫茶だけでしたが、須川診療所、せのうえ健康クリニック、支部独自で開催している蓬萊支部、笹谷サポートセンターよりあいでも開催しています。

組合員のみなさま、最寄りの会場でなつかしい歌でいのちの洗濯してみませんか？



笹谷うたおう会



上松川

ほかにも、こんなところでうたごえが広がっています



せのうえ

### 【上松川診療所】

毎月第4土曜日 14時～ (参加費100円)

### 【せのうえ健康クリニック】

毎月第1土曜日 14時～ (参加費100円)

### 【須川診療所】

次回 11月16日(木) 14時～

## 班会あれこれ

8/2	清明支部	もぐちゃん班	お口のフレイルについて
8/3	三河台西支部	スッキリ班	フォークダンスを通して、仲間の瓜がり
8/5	吾妻東支部	どんぐり班	機関紙の分けとコロナ状況など
8/5	信夫支部	ぼたん班	頭、指先を使いましょう
8/6	森合支部	ウォーキング班	近隣をウォーキング
8/8	笹谷支部	笹谷フラワークラブ班	よりあいの花壇をきれいに
8/10	信夫支部	すみれ班	健康診断を受けましょう
8/10	吉井田支部	支部体操広場班	皆でセラバンド体操
8/18	上松川	秋桜班	軽い室内運動(セラバンド)
8/19	笹谷支部	笹谷歌おう会班	みんなで楽しく歌いましょう
8/20	杉妻支部	やさいクラブ班	秋やさいの種をまく
8/20	森合支部	ウォーキング班	近隣をウォーキング
8/21	三河台東支部	とんぼ班	さるぼぼを皆んなで作ろう
8/22	笹谷支部	スマホ班	スマホの使い方を教えあう
8/23	清明支部	チクチク班	手作業を続けましょう
8/23	三河台中支部	小富士班	大腸のお話し
8/23	瀬上第2支部	PPK班	熱中症
8/24	吉井田支部	支部体操広場班	皆でセラバンド体操
8/25	鎌田支部	かすみ草班	セラバンド体操
8/28	三河台東支部	スマイル班	オカリナをさいてすずみましよう
8/28	上松川	八重桜班	室内運動(セラバンド)
8/28	矢野目ブロック	北矢野目合同班	セラバンド体操
8/29	吾妻東支部	ミモザの園班	皆で話をしましょう
8/29	せのうえ	つばき班	今どきの夏バテ対策

毎週出3回	森合支部	セラバンド体操班	セラバンド体操他
毎週出4回	森合支部	カラオケ班	カラオケを楽しむ
毎週出3回	杉妻支部	支部ラジオ体操班	ラジオ体操・ウォーキング



▲皆でささやかな茶話会を実施しました

文子さんに、二〇一七年セラバンドサポート者養成講座を受講していただき、サポーターさんとして活躍してもらおうようになりました。翌一八年一月から、他の体操教室に参加されていたのを辞め、飯坂セラバンド講師として皆の前に立ち、セラバンドのみならずお口の体操や指の運動などいろいろ指導していただいております。



▲100回を迎えた松浦先生

## 飯坂セラバンド



二〇〇三年七月に立ち上げた「セラバンド体操教室」も、九月になり二百四十六回を迎えました。楽しく続けることを目標に、みんなで元気に実施しております。

二〇〇七年九月、初めて参加された松浦

## きらりさんが行く!

## こんにちは! 事業所訪問

今回は、須川診療所のお隣にある『あけぼのホームヘルプサービス』に訪問。三浦寿子さんにお話を伺ってきました。

### Q1 あけぼのホームヘルプサービスはどんなお仕事をしていますか？

『ヘルパーさん』として、生活で困っていることのお手伝いをしています。なるべく住み慣れた自宅で家族と過ごせるように、食事や排泄や入浴、掃除や買い物などの支援をしています。約束の時間に訪問して、30分～1時間くらいで支援しています。介護保険を使ったサービスなので、料金は決められていて1～3割で利用できます。必要に応じて週1回から毎日訪問しています。



### Q2 どんな職種の方がいますか？また、アピールポイントなど

介護の資格を持っているスタッフがヘルパーをしています。実務者研修終了者や初任者研修終了者(前のヘルパー資格)、介護福祉士です。女性ばかりの職場で、仕事も生活も両立して頑張っています。ヘルパーとして介護職として経験豊富ですが、日々勉強の毎日です！野田町近辺を中心に、東は岡部、西は庭坂。南は黒岩、北は北沢又まで訪問しています。

### Q3 仕事をする上で心がけていることはありますか？

利用者さんが自分らしい生活ができるように支援しています。ヘルパーとして培った知識や技術の他に、家族を支える主婦としての視点や心配りで、なるべくその人らしく生活ができるように支援しています。それぞれのお宅の生活の仕方、介護されるご家族の思いを聞いて『暮らし』と『支援』についてなるべく気持ちに添えるように頑張っています。

全員で10名います！よろしくおねがいします♡



### Q4 最後に新聞を見ている方々に一言！

あけぼのヘルプサービスでは、利用される方だけでなく一緒に働く仲間も募集しています！暮らしに不自由さを感じている方、私たちの力で少しでも生活しやすいようお手伝いさせていただきます。家族の介護に疲れや不安が少しでもある方、私たちにもあなたと家族を支えるお手伝いができるかもしれません！また、介護の資格があっても、働き方に迷っている方！一緒に働きませんか？ヘルパーは、人と関わり、学びの多い充実したお仕事ができると思います。

### 気づけばそばにいる ハートわしづかみ介護 あけぼのヘルパー

気になる方は是非ご連絡ください！

●あけぼのホームヘルプサービス……TEL 024-526-2323 担当/三浦寿子



# 地域包括支援センターより

## 「認知症サポーター」をご存じですか？

### 認知症サポーターとは

何か特別なことをする人ではありません。認知症について正しく理解し、地域に暮らす認知症の人やそのご家族を温かく見守り、支援する応援者です。

国では、認知症の人と家族への応援者である「認知症サポーター」を養成し、認知症になっても安心して暮らせる街をめざしています。

### 認知症サポーターに期待されること

- ・認知症に対して正しく理解し、偏見をもたない。
- ・認知症の人や家族に対して温かい目で見守る。
- ・近隣の認知症の人や家族に対して、自分なりにできる簡単なことから実践する。
- ・地域でできることを探し、相互扶助・協力・連

携、ネットワークを作る  
・まちづくりを担う地域のリーダーとして活躍する。

### 認知症サポーターになるには？

認知症サポーター養成講座を受講すればだれでもなる事ができます。認知症サポーター養成講座を受講した方には認知症サポーターの証として「オレンジリング」をお渡しします。

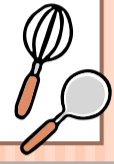
認知症サポーター養成講座は自治体や職能団体などでも開催されていますが、支部活動やサロンなどの地域活動の場で開催することもできます。地域包括支援センターには認知症サポーター養成講座の講師が

ター養成講座の講師ができませんので、ご希望の際には地域包括支援センターにご相談ください。

認知症高齢者の数は二〇二五年には六十五歳以上の高齢者の五人に一人に達すると見込まれており、今や認知症は誰もが関わる病気です。認知症を正しく理解し、偏見を持つことなく接することは、認知症の方やそのご家族にとって何よりの安心感につながります。ぜひ認知症になっても安心して生活できる地域を一緒に作っていきましょう。



## 管理栄養士から「食べる」とは



今年戦後七十八年を迎え、戦争を肌身で知る世代が減っています。次の世代が戦争の体験を「引き継ぐ」ために、今回私は食の専門職として「戦争めし」という漫画をご紹介します。

みなさん「戦争めし」という漫画をご存じでしょうか。第二次世界大戦中に従軍した日本軍兵士や戦中・戦後の市民の食事情を綴ったエピソードがオムニバス形式で描かれています。すべてが実話ではありませんが、帝国ホテルの伝説の

料理人である村上信夫さんの体験談や海軍のアイドル給糧艦「間宮」、戦艦大和とラムネ、マッカーサーの目玉焼きなど、食のエピソードが史実を元に描かれています。戦時中のひもじかった思いや、ごちそうを食べた時の喜びの心情、生への渴望が伝わってくる物語ですが、一つ一つの根底にあるのは「食べることは、生きること」です。この物語を読み進めていく中で、「食」は単に栄養やエネルギーを補う事だけでなく、生きる

喜びや悲しみも与えるものだ」と改めて考えさせられました。作者のインタビューの中で、この物語を描こうと思ったきっかけとなった絵について紹介されています。その絵は、仲間が水を飲みながら死んで、みるみる白骨化していき、本人である自分は、ほぼ裸でジャングルを逃げ回る姿の絵です。

現在、食べたい物が食べられない平和な時代となりました。今の時代を次に繋いでいくために、この物語をとおして「食べること」の意義を考えるきっかけになれば幸いです。



▲表紙イメージ

（参考文献）  
戦争めし1～9巻（以下続刊）  
著者：魚乃目三太  
ヤングチャンピオンコミックス

# 『被爆七十八周年原水爆禁止世界大会・広島大会』に参加して

今回、私は福島市から六名、県全体で二十六名の平和フォーラムの仲間達と原水禁広島大会へ初めて参加してきました。三日間の中で学び、感じたことを皆さんに伝えたいと思います。

初日は正午過ぎに広島に到着、昼食後「折鶴平和行進」に参加しました。暑い時間帯の中でしたが約二千人の方が参加され、平和記念公園から県立総合体育館まで行進し、開会総会へ参加しました。原水禁福島大会の報告から始まり、被爆体験者のお話を聞いて過去から学び、高校生平和大使の活動報告とドイツの脱原発政策を聞いて明るい未来を感じることが出来ました。

二日目は瀬戸内海に浮かぶ大久野島、別名「地図から消された島」に行きました。大久野島の名前ご存じでしたか、私は恥ずかしながら初めて知りました。現在、ロシアによるウクライナへの軍事侵攻が問題となつていますが、かつては日本陸軍が極秘にこの島で化学兵器を作り中国に対し使用していた！という事実を知り大変ショックを受けました。また、戦争の終了後に化学兵器製造の事実を隠すため、海中や地中に廃棄をし、漏れ出した物質などで影響を受けた人が大久野島、そして中国にも数多くいます。

最後に、私にも今回参加したことにより、学んだことを多くの方に伝える義務があります、そして辛いことに『私たちは戦争が起ることで弱者が傷つき、核兵器は無差別殺戮兵器だと知っています！』今後次の世代に向けて出来ることを行動しようと思ひます、ぜひこれを読んでいただいた皆さんも、出来る事からはじめていただけると願っています。私たちの税金は人を殺すために納めているのではありません。さらに健康生協労働組合書記長 松本 智憲

爆弾が使用されたのか誰も知らないため』放射能で汚染された街を皆が家族を探すため、着の身着のまま歩き回っていたこと。近所のお姉さんは被爆と重度の火傷をおつてしまいい働くことも出来ず、せっかく命が助かって大変な思いをしながら生きていた。その方に『生きている人の義務』と今の役割を強く勧められて今この場にいますという言葉。

去作業はすすめられています（内閣府HP参照）もちろ

現在も撤去作業はすすめられています（内閣府HP参照）もちろ



～鳥居に平和を祈って～

### 上松川診療所 歯科口腔外科

## 10月末で 廃止します。

このたび、歯科の原医師の開業に伴い、二〇一〇年八月に開所しました上松川診療所歯科口腔外科を廃止することになりました。

地域の組合員さんにおいては、摂食嚥下検査をはじめ一般歯科、口腔外科等ご利用いただきましてありがとうございます。上松川診療所での歯科は廃止となりますが、引き続き原医師の開業先での継続は可能です。

今後は原医師はじめ近隣の歯科医院と連携を図ってまいります。ご不便をおかけいたしますが何卒ご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。



▲楽しかったね！輪投げコーナー



▲どのボールを狙おうかな？  
スーパーボールすくい

小さな夏祭りには、せのうえ近隣の地域から百五十名を超える親子の参加者と、せのうえ地域の学童クラブの子どもたち二十三名の参加をみる事ができました。

小さな夏祭りは、子ども食堂の開設にむけて協力をいただいている福島学院大学の学生たちのアイデアが詰まった

「出店」が企画され、参加した子どもたちを楽しませてくれました。

十一月十八日(土)十時～十三時、せのうえハウス・子ども食堂を開催します。毎月第三土曜日十時に開催予定で、食事はさみ、楽しい子どもたちの遊びの場を提供していきます。

申し込み用紙は「せのうえ健康クリニック・外来窓口」まで。

いこの炎八月言で、高齢者宅の草むしりボランティアの取り組みを掲載しお伝えしてきました。

この草むしりボランティアにご協力いただいた、福島学院大学・日下教授のゼミに参加する学生十五名と、きり健康生協の組合員・役員ボランティアで、八月二十六日、旧北信デイサービスセンターを会場にして、「小さな夏祭り」を開催し、九月十六日には初めての子ども食堂が開催されました。

## せのうえハウス。 子ども食堂はじまりました。 開設に向けて小さな夏祭りを開催

### 子ども食堂・ボランティア募集

- ・調理ボランティア
- ・食材提供ボランティア募集しています

問い合わせ先  
きり健康生協 地域保健部  
TEL 024-526-1515 二瓶まで



▲子ども食堂ボランティアのみなさんと食堂の様子



▲大好評のかき氷

## 福島県高齢者大集会

9月16日とうほう・みんなの文化センターで4年ぶりに福島県高齢者大集会が開催されました。

きり健康生協では、保健委員さんの協力で健康チェックに参加しました。

多くの方が血圧、体脂肪を測定し、保健委員さんの丁寧なアドバイスに耳を傾けていかれました。



▲機器取扱いの説明を丁寧に、測定を開始



▲体重や年齢など必要な項目を伺い、入力のと測定へ

## せのうえマルシェ始まりました!

### 毎月25日開催します

須川診療所と上松川診療所で毎月開催されてきた「マルシェ」(フランス語で市場)ですが、せのうえ健康クリニックでも開催することになりました。

初回となった9月25日は、野菜、果物、パン屋さん、作業所の作品販売とすこやかサービスセンターからの販売があり、とても盛況でした。

せのうえマルシェは、毎月25日9時30分～11時30分の日程で開催予定です(日曜日・祝日はお休みします)。

次回の開催が楽しみです!



こちら毎月  
元気に開催中

- ★すかわマルシェ 毎月20日  
須川診療所正面玄関にて 9:00～12:00
  - ★にじいろマルシェ 毎月15日  
上松川診療所正面玄関にて 9:30～12:00
- 当日が日曜祝日の場合は前後します。また品物が無くなり次第終了となります。

## 被ばく健康相談のお知らせ

専門の先生をお呼びして、被ばくに関する健康相談を実施しています。毎日の生活に不安を抱えている方、ぜひ、お申込みください。

振津かつみ 先生

兵庫県西宮市在住  
兵庫医科大学遺伝学教室非常勤講師(放射線基礎医学)

日時 ※日程は調整致します。

ところ 本部健康の家2階  
(野田町1丁目15-12)

料金 無料

申込先 ☎531-6262

## 秋のフリーマーケットに 集まれ!

十月二十九日(日)十時より、好評につき今年二回目のきりフリーマーケットを開催します。新鮮な秋野菜などの出店もあります。さわやかな秋空にピッタリのイベントです。皆さんお誘いあわせのうえ、おいでください。

10月29日(日)  
10:00～14:00  
場所:須川診療所駐車場 ※雨天中止

### 秋のきりフリーマーケット

フリマを通じて人と話そう!地域とつながろう!

- ・リユース品(衣類、食器、ぬいぐるみ、雑貨など)
- ・手作り小物
- ・野菜・焼き菓子・三角お揚げ その他多数出店...

健康相談もできます

お子さん向けに水ヨーヨー釣りなどもあそびます

主催:きり健康生協同組合 まちづくり委員会  
共催:中央西地域包括支援センター